

# Ratgeber Übergewicht



**Broschiert: 83 Seiten**

**Verlag: Hogrefe Verlag; Auflage: 1 (23. Juli 2009)**

**Preis: 9,95 Euro**

Neben der Gewichtsabnahme steht in diesem Ratgeber vor allem die Gewichtsstabilisierung im Vordergrund, um dem Jojo-Effekt vorzubeugen. Der Ratgeber macht konkrete Vorschläge, wie von Woche zu Woche der Einstieg in einen neuen Lebensstil gelingt, der durch ein verändertes Ess- und Bewegungsverhalten für mehr Wohlbefinden sorgt. Die verbreiteten Schlankheitsdiäten machen langfristig eher dick als dünn. Die dauerhafte Gewichtsstabilisierung kann nur gelingen, wenn der Lebensstil geändert wird. Diese Änderungen des Ess- und Bewegungsverhaltens sind jedoch nur erfolgreich, wenn sie planvoll in kleinen Schritten trainiert werden.

Der Ratgeber richtet sich an Menschen, die ihr Gewicht normalisieren wollen, aber nach vielen Diäten zweifeln, ob sie dieses Ziel überhaupt noch erreichen können. Er bietet zahlreiche Tipps, die leicht im täglichen Leben umgesetzt werden können. Statt rigiden Vorsätzen wird eine flexible Verhaltenskontrolle eingeübt. Der Ratgeber motiviert seine Leser, die dicke Chance für ein schlankeres Leben zu nutzen.